

教育部獎助國內大學校院選送優秀學生出國研修
之留學生成果報告書

菲律賓中央大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學翻譯學系 4B

獲獎生姓名：黃○婷

研修國家：菲律賓

研修學校：中央大學

研修期程：108 學期

獲獎年度：108 年度

注意事項與說明

1. 填寫本申請表辦理相關申請作業時，視同您已同意本校蒐集、處理、利用您的個人資料；本表蒐集之個人資料，僅限於特定目的使用，非經當事人同意，絕不轉做其他用途，並遵循本校資料保存與安全控管規定辦理。相關之告知事項請參閱本校網站 <http://www.cjcu.edu.tw/pims>
2. 本校個人資料保護連絡方式：台南市歸仁區長大路 1 號；電話：06-2785123#1022；信箱：pims@mail.cjcu.edu.tw

1. 緣起/準備

就讀翻譯學系的我，一直有著出國留學的夢想，想要有一個全英文的環境，才能加強我的英文口語能力，因為我在台灣的生活環境是不會在日常生活中大量說到英文的，讓我的英文口說能力一直提升不起來。而我因為有經濟上的考量，發現參加交換生計畫其實是比較有投資報酬率的方式，於是從交換生簡章公告後準備書審資料，繳交資料後經過面試徵選，確定錄取資格之後就要開始出國前準備，因為菲律賓的學期制和台灣不一樣，菲律賓的上學期開學是在6月初，而這時台灣的下學期還尚未結束，我因為不想晚到而讓我的學習進度落後，我選擇和各科老師溝通讓我提早考期末考，剛好這學期我修的課很少，才能準時到達當地學校註冊。(但是到學校後發現其實根本不用提早去，因為註冊的事情國際處的秘書都會幫你處理好，第一堂課老師通常也都不會出現，所以建議開學當天到學校就可以了。)

➤ 出國前準備：

姊妹校會要求要有身體健康檢查報告，到家醫科看診時，除了申請健康檢查報告之外，建議施打疫苗，為了避免到了當地水土不服、上吐下瀉，醫生會建議你打傷寒、MMR 麻疹和 A 肝疫苗。

另外，我聯絡從姊妹校交換回來的學長姐，因為那是最快、最直接可以得到學校和當地資訊的管道，像是課程的資訊其實在姊妹校的網站上是查不到的。

女生如果有擦保養品的習慣建議可以多帶一點自己的保養品，因為很多牌子的保養品在我們生活的城市裡買不到。

➤ 簽證：

申請觀光簽證入境，學校會幫你辦理延簽並申辦特殊就學許可 Special Study Permit(SSP)，還要買一張在簽證到期日之前的回程機票，因為要有回程機票地勤才會讓你 check in，到時候在線上改機票日期就好了。

*不需要等姊妹校寄交換生證明後辦理學生簽證，菲律賓對於短期就讀的交換生只提供 SSP，不受理學生簽證。

➤ 接機：

姊妹校位於怡朗市(Iloilo City)，必須要在馬尼拉或宿霧轉搭國內班機才能到達，將班機資訊寄給姊妹校後，姊妹校會派人接機，然後直接把你送到安排的宿舍。

2. 研修學校簡介

Central Philippine University(簡稱 CPU)是一所古老的基督教學校，早上 8 點和下午 4 點會透過廣播的方式和全校師生一起禱告，上課前、用餐前、活動開幕時也都會禱告；學校最有名也最嚴格的科系是護理系，可以看到護理系的學生穿著專業的制服走在校園裡，下課都會直接到圖書館繼續讀書；每個系上都有自己專屬的制服，學校也規定進入學校都要穿制服，只有星期三可以穿便服，但是不可以穿無袖、短褲、有刷破造型的長褲也不可以；學校有很多活動，像是大學日會在學校外圍的街道上遊行、聖誕點燈會放煙火、基督教週還有校園演唱會等；學校的治安很好，每個出入口都會有警衛，校園裡也都會有警衛在巡邏。



(校園一隅)

3. 國外研修之課程學習

到學校註冊之後，系主任會和你討論你想選什麼課程，然後他會幫你選上課比較有趣、人比較好的老師的課程，有文學、人文藝術、演講和英語相關課程。每個科目皆為三學分，一個科目會分成星期一、三、五各一堂一小時的課，或是分成星期二、四各一堂1.5小時的課，中間不會有下課時間，大部分學生上課都很認真，老師也會規定上課不能用手機；我遇到的老師都很強調課堂互動，不管是學生之間或是師生之間，所以一定會有團體報告，上課時老師也很喜歡問學生問題去促進大家的獨立思考能力，而不是直接給予答案，你會發現菲律賓的學生都很踴躍舉手回答老師的問題，如果不敢舉手回答也沒關係，因為如果你是外國人臉孔的話，老師一定會點你問你的意見。

➤ Literature in America.

這堂課一開始會帶你認識什麼是文學，文學的要素有哪些，接著會帶你了解美洲大陸的歷史，因為文學作品的產生其實和當時的歷史文化背景有很大的關係；然後老師一開始會和你一起閱讀、分析幾部在美國著名的文學作品以及作者，之後會分組報告，老師會指定每一組要報告的書籍，也就是換你上台介紹、分析這本書給老師和其他同學。

➤ Speech.

一開始老師會教發音、聲調、重音、容易唸錯的字等等，教得非常仔細，總共會有三次上台練習說話的機會，第一次是自我介紹，第二次是要自己創作一首詩，然後在台上朗讀出來，第三次是找一段電影或是小說台詞，角色至少要三種以上，然後在台上用聲音演出來，老師會評分也會寫下評語。

➤ Humanities.

藝術與人文，這堂課可以學到藝術的定義、藝術形式分為哪七種、西洋藝術史等等，還會在課堂上畫一幅畫，然後上台介紹這幅畫的意義；接著學生們會以七種藝術形式分組上台報告，期末也是以分組的方式以主題呈現出一場表演。我很喜歡這堂課，因為可以和你的組員激發出很不一樣的創意，我深深的感受到在每一個報告、小遊戲、和表演上，班上的每個同學都很用心、很投入而且很有創意。



(圖為 speech 課上台朗讀詩及台詞)



(圖為 Humanities 課我與組員和老師)

4. 國外研修之生活學習

雖然學校的交換學生非常之少，但還是有讀四年的外國學生。學校裡有 International Student Organization 簡稱 ISO，很幸運在我來交換的這一年，ISO 很活躍的在運作，在大學日那一天我們 ISO 成員會跟著隊伍到校外遊行，還會擺攤賣異國美食，像是韓國辣炒年糕、中東國家的 shawarma 等；聖誕節時我們和附近的一所學校裡的國際學生一起到附近的度假村舉辦聖誕節派對；下學期我們也舉辦了國際文化節的活動，有六個國家參與，每個國家會以自己國家的特色布置自己的攤位，並準備代表自己國家的遊戲，讓當地的學生體驗，我則是代表台灣以平溪天燈的特色布置攤位並準備夜市裡立酒瓶的遊戲；在籌備、參與各個活動的過程中，真的認識很多外國朋友，也交到很多好朋友，我們假日都會約出去吃飯、喝酒、跑趴。



(國際學生新生說明會)



(大學日校外遊行)



(聖誕節派對)



(台灣攤位立酒瓶遊戲)



(國際文化節台灣攤位布置)

5. 國外研修之日常生活

- 學校大部分的教室是只有電風扇沒有冷氣的，校園裡也沒有免費的WIFI 可以使用，而且很常停電，但是位於圖書館四樓的ISO 辦公室有開放國際學生可以在辦公室裡讀書，裡面有冷氣和免費的WIFI ，所以我只要有空堂都會去 ISO 辦公室看書或跟其他國際學生聊天。

學校外面有小吃店、便利商店、影印店，附近也有 Robinsos Mall、SM city Mall 和 Festival Mall，買東西或是休閒娛樂都很方便。

- 宿舍有雙人房、三人房和四人房，廁所和浴室都是全宿舍共用，建議在去之前先把住宿的需求跟國際處的老師說，她才可以提前幫你安排；我被安排到的宿舍門禁是晚上9點，有廚房、有冰箱，但是空間小、不乾淨，鍋具、卡式爐或是電磁爐也要自己準備；沒有洗衣機，但是學校附近有洗衣店；宿舍有網路，可是網速沒有很快；沒有飲水機，可以請宿舍管理員幫你訂桶裝水，一桶 25 披索而已。*但是後來我住一個月之後不太習慣，剛好有一個韓國朋友問我要不要搬過去跟她一起住，經過國際處老師的同意之後我就搬出去住了。

- 菲律賓主要的交通運輸工具是 Jeepney、Tricycle 和 Taxi，學校每個出口都有這些交通工具可以搭，路上也都攔得到；Jeepney 路線較複雜，沒有固定站牌，隨時隨地都可以上下車，付錢是由乘客一個一個傳給前面的司機，學生價 7 披索，路程遠一點也只要 10 披索，很便宜，建議學一下「付錢」、「下車」的當地語言；計程車起跳價也只要 40 披索，相較台灣真的超級便宜，只要天氣太熱或是下雨我都會搭計程車。
- 菲律賓的食物很重鹹，主食是米飯、肉類，很少吃青菜。學校有兩個地方有學餐，一個像是學校的廚房，是由學校學生煮的，比較健康、營養，但是選擇較少；另一個是由店家和攤販進駐，選擇較多。購物商場裡面也有各式各樣的餐廳可以選擇，速食連鎖餐廳也都有外送服務。但是餐餐吃外食花費還是會很高，剛好新的租屋處也有廚房，所以我會到超市買食材自己料理三餐。

6. 費用篇

披索比新台幣的匯率是 1：0.6，菲律賓的物價又比台灣低，所以在這裡生活花費相比台灣會便宜許多。第一個月必要的支出為 Special Study Permit(SSP) 5500 披索、第一次延簽 + I-Card (居留證) 約 8000 披索，之後每個月延簽一次約 3000 披索，也可以一次延簽兩個月約 5000 披索。

宿舍房租一個月是 2600 披索，電費一個月約 1300 披索。手機網路費的部分我是買 Globe 的 SIM 卡，然後買儲值卡儲值在門號裡面，在選一個月 299 披索 1.5GB 網路流量的方案，也有一個月 599 披索 4GB 流量的方案，基本上你的宿舍有 WIFI 的話，這樣的流量是夠用的。

餐費的部分，因為當地料理我沒有吃得很習慣，我就比較常吃百貨公司的美食區、餐廳或者速食連鎖店，一餐約 300 披索相當於台幣 180，長期下來的花費還是很可觀的，所以後來我都會自己買食材來煮，就能省比較多錢。

在菲律賓旅遊很便宜，國內班機只要兩三千披索，飯店一個人也只要 700-900 台幣的費用，但還是要看自己想要怎麼樣的旅遊方式。



(宿舍外部)



(宿舍內部大廳)

7. 此次研修經驗的具體效益

1. 英文聽力和口說能力增進
2. 認識不同國家的朋友，促進跨國文化之交流
3. 在課堂上學習到獨立思考的重要性，而不是被動的等待答案
4. 體驗與尊重菲律賓文化
5. 離開舒適圈，獨立自主處理生活大小事
6. 烹飪能力增進
7. 懂得知足且珍惜

8. 感想與建議

很多人會對我選擇到菲律賓交換感到疑惑，但其實就跟很多人選擇到菲律賓讀語言學校的原因一樣，英語是菲律賓的第二官方語言，物價又便宜，或許大家對菲律賓還抱持著好幾十年前治安差、環境髒亂、落後國家的印象，但是真正來到菲律賓會發現這裡其實已經沒有大家想像中那麼差，這裡的人們像這裡的太陽一樣熱情，英語都能說得很溜，初來乍到時，計程車司機都能用英文介紹他們的歷史，讓我對這裡深深的著了迷。很幸運的是，學校裡沒有其他台灣學生，讓我沒有能使用中文的機會，所以我的英文口語大大的進步，也體會了和台灣不太一樣的上課方式。

在這一年的交換生活中，一直覺得自己真的很幸運，認識了一位個性很合得來的韓國女生，然後很幸運的能和她住在一起，我來菲律賓的這一年剛好是她大學生涯的最後一年，我不是一個很外向、很主動交朋友的人，但是我和她為了在這一年裡能創造美好的回憶，我們主動認識了很多朋友，也在 ISO 裡主辦了第一次的國際文化節，不得不說過程中很辛苦、很疲累、壓力山大，雖然我在長榮大學 ISBU 裡有辦過相似的活動，但是這次難度比較高，因為我自己一個人要代表台灣，也只有我最了解台灣，所以很多事情我必須得自己做，但是我真的受到很多很多人的幫助；而這是他們第一次舉辦這樣的活動，在陌生的環境和各個不同國家不同背景文化不同個性的學生們合作，還是有點難度，但是呈現出來的活動是很棒、很精彩的！我們都很為彼此感到驕傲！

雖然在課堂上能學習到很多知識，但是其實沒有太多能讓你練習口說的機會，我的英文口說進步很多都是因為我常常跟國際學生一起相處、聊天、出去玩練出來的，而我們學校的國際學生其實沒有很多，所以我們都會去認識朋友的朋友。在這裡生活有許多不方便、生活品質也沒有台灣這麼好，建議在決定要來菲律賓交換之前先對菲律賓有足夠的瞭解、並且有良好的適應能力，才能好好享受在這裡交換的生活。

總而言之，還是很感謝一年前的自己，一個人來到這個陌生的國家，勇敢的去面對許多挑戰，做了很多自己不擅長的事情，交到了像家人的朋友，不能說這一年沒有遺憾，因為疫情的關係，沒能好好跟大家道別，把握最後的時光在創造更多回憶，但是未來我們一定會以更好的自己和大家在一次相見。



(聖誕節點燈、煙火)